



İsa YÖĞA

Curso Liberta a Ansiedade e Vive em Abundância

O Curso Liberta a Ansiedade e Vive em Abundância foi criado mim, Anaísa Valente, e surgiu como o resultado de várias formações, trabalhos e experiências que tive a oportunidade de realizar dentro dos âmbitos da Sociologia, Psicologia, Filosofia do Yoga, entre outras.

A minha proposta para este curso é um plano bastante eficaz, cujo grande objetivo é a gestão de estados de stress e ansiedade. Para tal, vamos trabalhar desde as origens da tua “bagagem emocional”, até aos momentos chave em que podes utilizar estas técnicas para o teu benefício.





Curso Liberta a Ansiedade e Vive em Abundância

O curso é essencialmente demonstrativo, ou seja, prático. O recurso ao método expositivo é apenas o essencial para vos conduzir à prática.

Primeiro, vamos identificar os gatilhos do stress e ansiedade, ou seja, vais refletir sobre as causas, os fatores e as situações que te geram esses estados. Aqui a inteligência emocional é a chave para abrires esta porta ou para aprofundar. E cada um de nós tem o direito e em simultâneo a responsabilidade de saber até onde quer ir.

Como é sabido, a prática de yoga tem inúmeros benéficos para a saúde, de bem-estar e autoconhecimento. Assim, vou recorrer às técnicas que mais se associam a estados de relaxamento e bem estar, ou seja, vou ensinar-vos uma prática de Yoga completa, com respirações (pranayamas), posturas (ásanas) e meditação (dhyana).

A prática de Yoga praticante ou quem terá que estudar um módulos (níveis) e aí conhecimentos. É devem ser olhados práticas.



que irei ensinar é simples e adequa-se a quem é nunca praticou. Claro que quem não conhece bocadinho mais. Mas, o curso segue para outros poderão aprofundar mais estes e outros importante referir que há regras e tempos que com rigor para que possamos beneficiar das

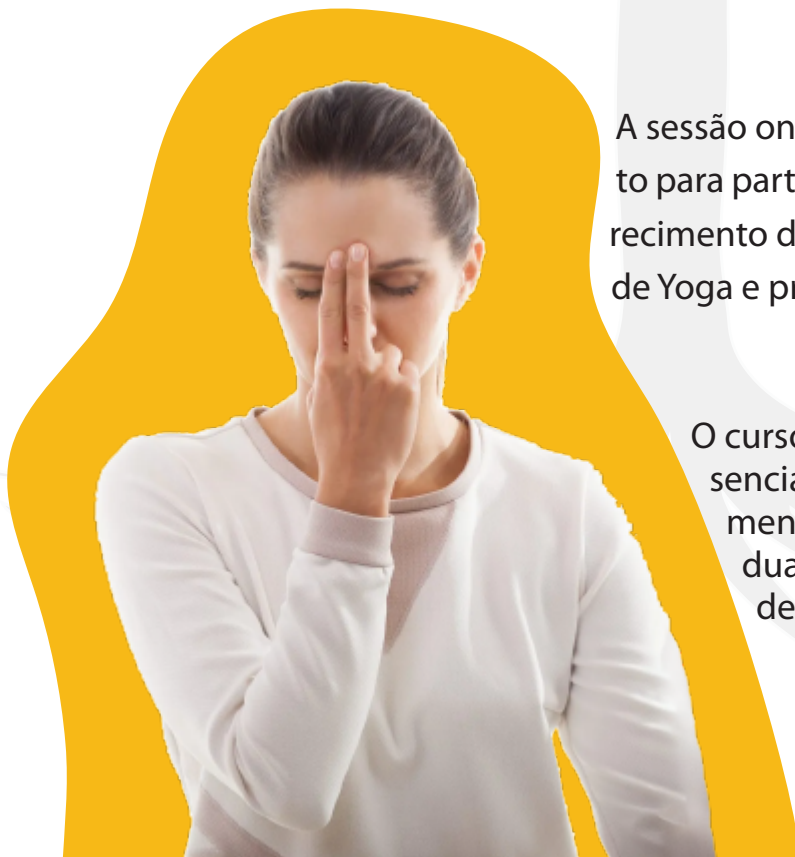


Curso Liberta a Ansiedade e Vive em Abundância

Depois vais aprender a utilizar a técnica EFT, a chamada acupuntura emocional sem agulhas. É uma técnica realizada com o toque em certos pontos (meridianos) que vão libertar-te de medos e comportamentos repetitivos.

Esta técnica pode ser realizada em caso de SOS ou podes realizar durante cinco dias por exemplo, escreves num papel o que queres limpar, descondicionar e realizas durante esse período de tempo ou outro que sintas que é o deves fazer.

Por fim, o plano de ação será com recurso ao coaching, em que vamos criar uma rotina de autocuidado, que será uma rotina semanal ou diária. Será o que for para ti concretizável e de acordo com a tua vontade, neste momento.



A sessão online é opcional e será um complemento para partilhas dos vossos resultados, para esclarecimento de dúvidas e para realizarmos uma aula de Yoga e prática de EFT.

O curso inicial tem uma componente presencial e outra online. Decorre presencialmente durante oito horas e passada uma a duas semanas realiza-se a sessão online de 4 horas.



Curso Liberta a Ansiedade e Vive em Abundância

Conteúdos	Objetivos
Origem do teu stress e ansiedade.	Identificar as causas, os fatores e as situações que te originam estes estados.
Yoga direcionado a estados de stress e ansiedade.	Aprender uma prática de Yoga completa, com respirações (pranayamas), posturas (ásanas) e meditação (dhyana).
Libertação emocional com EFT.	Libertar medos e comportamentos repetitivos. Pode ser realizada em caso de SOS ou podes realizar durante um período de tempo.
Plano de ação.	Criar uma rotina de autocuidado para ti.

Valor do curso: 125€ (inclui sessão presencial de 8 horas mais uma sessão online de 4 horas).

95€ (inclui apenas a sessão presencial).

Inscrições obrigatórias para garantires a tua presença.

Para formalizares a inscrição deverás fazer o pagamento no valor de 25€ e enviar o respetivo comprovativo para o email anaisa@isayoga.pt. Este valor será subtraído ao valor total do curso.

Dados para pagamento:

- IBAN: PT50 0035 0199 0069 8430 0307 4
- MBWAY: 913366883